



## Aanvullende tips

- Water heeft een uitdrogend effect op de huid. Douchen of wassen aan de wasbak is daarom beter dan baden. Douche kort (3-5 minuten) en met lauw water (maximaal 30°C). Gebruik tijdens het wassen weinig of geen zeep. Zeep en zeepresten kunnen jeuk en irritatie verergeren, dus altijd goed afspoelen.  
Wilt u uw (zeer) droge huid een keer extra verzorgen tijdens het douchen? Gebruik dan Peauline Badolie onder de douche. Maak uw lichaam helemaal nat. Doe wat badolie op de hand en smeer daarmee de nog natte huid in. Kort afspoelen.  
Toch liever (een keer) in bad? Neem dan een lang en uitgebreid bad (verweekt de huid) met alleen maar (extra vettende) badolie.  
Na het wassen de huid altijd droog deppen (niet wrijven). En vervolgens meteen het huidverzorgend product toepassen – dus insmeren met een (vette) crème of zalf.
- Gebruik geen strooipoeder of gel. Deze producten hebben een uitdrogend effect.
- Krab niet, dit verergert de jeuk en irritatie. Als de huid door krabben beschadigd raakt, is er kans op een infectie. Krab anders met een laagje kleding ertussen of probeer krabben te vervangen door zachtjes op de huid te kloppen, met de vingertoppen te drukken of licht te knijpen. Voorkom krabben in de nacht. Daarbij kunt u hulpmiddelen gebruiken zoals katoenen handschoenen of katoenen kniekousjes.
- Katoenen kleding geeft minder last dan kriebelende wol of strak zittende synthetische kleding.  
Kies een wasmiddel zonder geurstof. Spoel het wasgoed goed na met een scheutje azijn om zeepresten te neutraliseren.  
Gebruik huishoudhandschoenen bij het schoonmaken.